

Kursbeschreibungen Frühlings-Special 2026

Athletic-Cross

Athletic Cross beinhaltet einen Mix aus Kraft-, Bodyweight-, Ausdauer- und HIIT-Training. Es setzt sich aus verschiedenen Einheiten zusammen: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination und Präzision.

Der Kurs bietet athletische als auch funktionale Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit verschiedenen Trainingsgeräten. Das herausfordernde Trainingsprogramm setzt Grundkenntnisse des Fitnessstrainings voraus und ist für fortgeschrittene Sportler*innen gedacht.

Bodyshape

Ein vielseitiges Training mit und ohne Kleingerät, das den gesamten Körper kräftigt und strafft. Schweißtreibende Kräftigungsübungen zur Musik werden in verschiedenen Schwierigkeitsstufen angeboten, sodass der Kurs für jedermann geeignet ist.

Tabata

Tabata ist ein hochintensives Intervall-Training, bei dem sich 20 Sekunden Belastungsphase mit 10 Sekunden Ruhephase über 8 Runden abwechseln, so dass eine Übungssequenz jeweils 4 Minuten dauert. Trainiert wird bei diesem Konzept der ganze Körper.

Für diesen Kurs sind Grundkenntnisse des Fitnessstrainings erforderlich.

Pilates

Pilates ist ein systematisches und ganzheitliches Körpertraining. Einzelne Muskeln bzw. Muskelpartien werden gezielt aktiviert und gekräftigt, insbesondere die Tiefenmuskulatur. Dadurch entsteht eine aufrechtere Haltung der Wirbelsäule und eine verbesserte Koordination. Die Atmung wird zur Unterstützung der Bewegung genutzt. Dieser Kurs ist für Einsteiger bis Fortgeschrittene aller Altersgruppen geeignet.

Easy-Aerobic

Einfache Schrittkombinationen zur Musik machen diesen Kurs abwechslungsreich. Trainiert wird dabei von Kopf bis Fuß alles, die Koordination geschult und das Herz-Kreislaufsystem angeregt.

Teilnahmevoraussetzung ist lediglich Rhythmusgefühl.

Stabilitätstraining

Dieser Kurs richtet sich an Alle, die ihre Motorik und Haltung verbessern möchten. Um dieses Ziel zu erreichen, wird die ausdauernde und haltende Tiefenmuskulatur durch dynamische und ruhende (stabile) Übungen trainiert.

Geeignet ist der Kurs für jeden, der über eine sportliche Vorerfahrung verfügt.

Indoor Cycling

Indoor Cycling ist ein Herz-Kreislaufausdauertraining auf IC7-Bikes der Firma „Tomahawk“ zu motivierender Musik unter Anleitung eines Trainers. Das schweißtreibende Programm und die Dynamik in der Gruppe spornen an.

Durch die individuelle Einstellung des Trittwiderstandes können Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen teilnehmen.